

PELEMBAGAAN PERILAKU PANGAN DAN GIZI

Endang Lestari Hastuti^{)}*

ABSTRAK

Perilaku pangan dan gizi sangat berpengaruh terhadap kecukupan pangan masyarakat, yang merupakan hasil akhir pembangunan yang diharapkan. Berbagai faktor berpengaruh terhadap perilaku pangan dan gizi, baik yang bersifat ekonomi, sosial dan budaya. Perubahan perilaku pangan dan gizi dapat dilakukan pada tingkat mikro (individu) dengan melakukan training dan sosialisasi, menengah (grup atau kelompok) dengan perubahan adat/kebiasaan dan norma masyarakat, dan makro (masyarakat) dengan memperkenalkan teknologi dan perilaku pangan yang baru. Peranan kader gizi, tokoh masyarakat, ibu rumah tangga sangat penting di dalam pelebagaan pangan dan gizi. Selain itu pemberian "reward atau penghargaan" dan legimitasi masyarakat merupakan faktor yang dapat lebih memperkuat proses pelebagaan.

PENDAHULUAN

Salah satu segi yang penting dari GBHN adalah penekanan pada usaha peningkatan kualitas manusia dan kualitas hidup masyarakat, demi terwujudnya kesejahteraan yang adil, lebih merata dan lebih maju bagi bangsa Indonesia. Dalam rangka ini peningkatan gizi perlu mendapat perhatian yang lebih dari pada waktu yang lampau.

Di dalam perencanaan pembangunan di Indonesia, pemerataan dalam mutu hidup melalui "8 jalur pemerataan" dan jika dipusatkan pada hasil akhir yaitu dalam hal "kecukupan gizi", menunjukkan adanya berbagai macam usaha yang harus dilakukan. Pertama perlu dipikirkan adanya kunci pembuka dengan jalan meningkatkan peluang berusaha dan peluang bekerja, dan melalui tingkat pendapatan yang pada akhirnya akan mencapai pemerataan dalam kecukupan pangan, perumahan, pendidikan dan kesehatan (Pujiwati Sajogyo, 1985).

Berdasarkan perhitungan dengan metoda PPH (Pola Pangan Harapan) ternyata bahwa selama Repelita VI pangan yang harus disediakan meningkat. Hal ini antara lain disebabkan untuk mengejar kecukupan dan mutu gizi yang lebih baik dan adanya pertumbuhan penduduk (Mewa Ariani, dkk., 1995).

Dengan demikian meskipun di bidang pangan telah dicapai sukses awal, ialah swasembada beras, akan tetapi itu saja belum cukup. Tingkat swasembada beras itu harus lebih dimantapkan lagi dengan kewaspadaan pangan dan gizi, dengan memperhatikan pertambahan penduduk (Anonim, 1989).

Seperti diketahui bahwa masalah gizi sebagai masalah yang sangat kompleks, karena cukup banyak faktor yang berpengaruh dan saling terkait antara yang satu dengan yang lain. Perubahan dalam satu faktor akan merubah faktor-faktor lain yang menentukan. Berbagai faktor yang menentukan masalah gizi antara lain meliputi faktor pertanian, ekonomi, budaya, pola pangan,

^{*)} Staf Peneliti Pusat Penelitian Sosial Ekonomi Pertanian, Bogor.

pembagian makanan dalam keluarga, besar keluarga, daya terima, faktor fisiologi dan pengolahan serta penyimpanan makanan.

Untuk mencapai hal di atas penjabaran lebih lanjut arahan kebijaksanaan GBHN yang telah ditetapkan tidak terbatas pada pemikiran konsepsional, akan tetapi perlu dirumuskan bagaimana langkah-langkah kebijaksanaan dan perencanaan program operasionalnya. Berbagai langkah di bidang perbaikan gizi perlu diperhatikan. Dalam hal ini diperlukan berbagai pemikiran inovatif untuk dapat lebih menyadarkan masyarakat mengenai perlunya makanan yang bergizi. Untuk keperluan itu diperlukan berbagai usaha untuk memperluas pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai masalah gizi, terlebih-lebih bagi para pengambil keputusan atau pelaksana keputusan itu yang akan menentukan pencapaian kecukupan gizi pada negara, masyarakat atau rumah tangga. Pengetahuan mengenai masalah gizi dapat ditingkatkan melalui berbagai macam saluran komunikasi baik melalui tingkat individu maupun masyarakat. Dalam pelaksanaan maupun perencanaan diperlukan prinsip-prinsip komunikasi yang benar.

Gizi seseorang tergantung pada kebiasaan makan individu, yang diperoleh sebagai hasil proses sosialisasi dan adaptasi budaya serta pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman atau pengaruh kebudayaan lain. Kebiasaan makan seseorang atau sekelompok orang tidak dapat diubah, akan tetapi dapat berubah. Perubahan ini akan sangat dipengaruhi oleh tiga hal yaitu perubahan lingkungan, makanan, dan proses pengambilan keputusan baik dalam hal penerimaan maupun penolakan terhadap makanan (Vitayala, 1989).

Pendidikan gizi masyarakat adalah suatu usaha untuk mengubah perilaku masyarakat, dengan tujuan untuk menumbuhkan kesadaran memperbaiki keadaan gizi mereka. Dalam hal ini sangat diperlukan adanya pemahaman dan pengamalan konsep gizi. Pendidikan masalah gizi dapat dilakukan baik melalui pendidikan formal maupun non formal pada seluruh aspek yang meliputi seluruh pola kebudayaan gizi, yang mencakup pola sikap, perilaku maupun teknologi yang digunakan.

PERILAKU KONSUMSI PANGAN DAN GIZI

Untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya manusia perlu makan. Hal ini secara naluriah dilakukan karena adanya dorongan fisik merasa lapar. Menurut perkembangannya dari apa yang dimakan terbentuklah pola pangan yang mengalami perubahan dari waktu ke waktu.

Pada jaman kebudayaan, yaitu sebelum dikemukakannya suatu teknologi untuk memproduksi bahan pangan, manusia hanya berusaha untuk berburu dan memungut bahan pangan dari alam di sekitarnya. Manusia hanya mengambil bahan pangan tersebut tanpa memperbaiki keadaannya. Kemudian dengan diketemukannya alat teknologi yang pertama yaitu tugal, maka manusia mulai memproduksi bahan pangan dan memeliharanya (Pudjiwati, 1985). Hal ini terdorong oleh adanya keinginan untuk mencukupi bahan pangan bagi anggota kelompoknya. Dengan terjadinya berbagai macam usaha untuk memproduksi bahan pangan termasuk di dalamnya pengusahaan ternak, maka mulailah pertumbuhan penduduk yang semakin cepat. Pada masa ini mulailah terjadi pembagian kerja dimana wanita lebih berorientasi untuk mempersiapkan makanan

bagi anggota kelompoknya dan mencari bahan pangan di sekitar tempat tinggalnya. Kemudian pada jaman pra industri, mulailah terjadi diferensiasi peranan, dimana sebagian tugas yang biasanya dilakukan oleh anggota keluarga atau kerabat diambil alih oleh lembaga yang lain. Dalam hal ini termasuk pekerjaan untuk memproduksi dan mempersiapkan bahan pangan. Bahkan pada jaman industri dan pasca industri seperti saat ini, timbulah berbagai macam teknologi modern untuk menyajikan hidangan pangan dalam bentuk dan waktu yang sangat cepat.

Kemampuan manusia untuk menyusun suatu hidangan pangan tidak semata-mata diperoleh dari orang tua atau nenek moyang mereka, namun merupakan suatu proses hasil belajar dari masyarakat di sekitarnya. Dengan demikian pola susunan hidangan makan masyarakat dapat diubah melalui proses pendidikan. Keluarga atau rumah tangga sebagai unit sosial yang terkecil di dalam masyarakat, merupakan wadah yang sangat penting di dalam pembentukan pola makan. Proses belajar makan itu mulai manusia dilahirkan dengan mendapatkan air susu ibu dan makanan tambahan. Dengan demikianlah manusia mendapatkan pengalaman, yang kemudian terbentuklah suatu kebiasaan makan. Namun demikian meskipun seakan-akan kebiasaan makan itu sudah menyatu dengan perilaku konsumsi, masih dapat dimodifikasi dengan berbagai cara pendidikan (Vitayala, 1989).

Dari pengalaman yang telah dilakukan, usaha untuk memperbaiki gizi keluarga (UPGK) belum dapat memenuhi sasarannya dengan tepat. Hal ini antara lain disebabkan karena kurang didukung oleh penyampaian pesan, motivasi dan informasi yang memadai dan terus-menerus. Upaya yang ada masih terbatas pada persoalan menumbuhkan kesadaran, dan belum memanfaatkan jalur yang ada, yang dapat mempengaruhi suatu kondisi maupun pandangan masyarakat yang bersifat positif (Anonim, 1990). Kemampuan tubuh untuk menggunakan zat gizi ditentukan oleh kesehatan, yang selanjutnya dipengaruhi oleh lingkungan hidup, pelayanan kesehatan yang ada dan perilaku manusia itu sendiri. Sedang usaha perbaikan gizi keluarga adalah menanggulangi masalah gizi yang dihadapi secara mandiri. Oleh karena itu cara yang paling efektif adalah dengan melakukan perubahan terhadap perilaku masyarakat, dimana kebiasaan makan dari masyarakat itu terutama dipengaruhi oleh konsumsi pangan, idiologi pangan, preferensi dan sosil-budaya setempat (Suhardjo, 1989). Penanggulangan masalah pangan dan gizi sebaiknya memperhatikan berbagai masalah yang mempengaruhinya, karena dengan hanya menanggulangi salah satu faktor saja tidak akan dapat memecahkan masalah yang ada. Memang diakui bahwa masalah utama yang menyebabkan terjadinya kekurangan gizi adalah pendapatan rumah tangga. Namun banyak bukti menunjukkan bahwa pada lapisan rumah tangga yang cukup mampu dapat terjadi kekurangan gizi. Hal ini menunjukkan bahwa masih cukup banyak faktor yang harus ditangani untuk memperbaiki gizi keluarga. Berbagai faktor dapat berpengaruh terhadap pola makan, seperti unsur budaya yang mampu menciptakan kebiasaan makan penduduk yang kadang-kadang bertentangan dengan prinsip-prinsip ilmu gizi.

Di dalam masyarakat dimana peran kelompok kerabat (clan) dominan, kontrol sosial termasuk dalam hal makanan pokok dilakukan dalam tingkat kelompok kerabat. Keputusan dalam hal pola makan juga sangat dipengaruhi oleh stratifikasi sosial masyarakat, misalnya perbedaan pola makan antara golongan rumah tangga mampu dan kurang mampu (Anonim, 1986).

Aspek sosial budaya seperti pilihan dan selera makan, kepercayaan terhadap apa yang boleh dan tidak boleh dimakan, pendirian dan sikap terhadap makanan dalam hubungannya dengan kondisi

kesehatan, dan peranan ritual sudah ditanamkan kepada seseorang sejak dini dimasa anak-anak. Oleh karena itu kebiasaan pangan dan gizi hanya dapat dipahami dalam keseluruhan konteks kebudayaan dari suatu masyarakat (Henny Warsilah, 1989).

Dalam hal peningkatan pola konsumsi keluarga, peningkatan "sumberdaya pribadi" (*personal resources*) sangat diperlukan. Sumberdaya pribadi itu berupa sikap-sikap tertentu yang diarahkan oleh nilai, norma, adat-istiadat dan pola berpikir; perilaku dan teknologi, pendidikan formal dan non formal, kekayaan, pengalaman yang diterima dan dibentuk di dalam keluarga orientasinya maupun yang dibawa ke dalam keluarga prokreasinya (Rogers, 1981).

Gajala kurang gizi dalam konteks pola konsumsi makanan ternyata sangat berhubungan dengan pola pengambilan keputusan berdasarkan "gender spesifik" khususnya diantara suami-isteri dalam menentukan pola konsumsi keluarga (Pudjiwati Sajogyo dan Endang, 1989). Antara lain terdapat gejala pembagian makan yang tidak seimbang di dalam rumah tangga yang didukung oleh budaya bahwa distribusi makanan yang disiapkan oleh ibu pertama adalah untuk ayah, kemudian untuk anak-anak, dan terakhir untuk ibu.

Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat dan Sri Lanka menunjukkan bahwa ibu rumah tangga mempunyai peranan yang besar dalam menentukan pola konsumsi makanan keluarga. Proporsi pengeluaran untuk konsumsi makanan jadi dari keluarga yang ibu rumah tangganya aktif bekerja ternyata relatif lebih besar (Suryana dan Kasrino, 1989). Oleh karena itu fokus perbaikan gizi haruslah keluarga, dengan pertimbangan bahwa kepala keluarga dapat saja seorang pria atau wanita (Vitayala, 1989); karena kemungkinan besar keduanya, atau sendiri-sendiri saling mempengaruhi proses pengambilan keputusan konsumsi keluarga.

Peningkatan kualitas sumberdaya manusia yang hendak dicapai memerlukan arah kebijaksanaan pengembangan sumberdaya manusia secara menyeluruh, terarah dan terpadu di berbagai bidang yang mencakup masalah kesehatan, perbaikan gizi, pendidikan dan latihan serta penyediaan lapangan kerja. Pada prinsipnya pembangunan manusia yang dicita-citakan adalah manusia yang secara ideal secara fisik dan mental. Namun demikian sangatlah sulit untuk memisahkan antara fisik dan mental, karena keduanya saling berkaitan.

Di negara sedang berkembang seperti di Indonesia, kekurangan gizi merupakan salah satu sebab tingginya kematian bayi. Disamping itu kekurangan gizi dapat menurunkan kemampuan belajar, kesanggupan bekerja dan berpengaruh terhadap perilaku dan kesejahteraan hidup manusia. Diantara para ahli gizi menemukan kenyataan bahwa faktor sosial, ekonomi, politik dan kesehatan serta jumlah makanan yang dimakan merupakan faktor-faktor yang menentukan terjadinya kekurangan pangan dan gizi. Taylor (dalam Pellett, 1986), menguji berbagai macam faktor yang mempengaruhi status gizi dari pandangan ekonomi. Ternyata bahwa berbagai faktor antara lain produksi pertanian, proses penyediaan makanan dan gizi adalah merupakan faktor-faktor yang saling terkait antara yang satu dengan yang lain, dan dapat dilihat dengan mudah terutama di daerah pedesaan. Namun demikian berbagai faktor yang lain, seperti kebijaksanaan harga, investasi, kredit, teknologi, lingkungan sosial dan distribusi pendapatan ternyata cukup besar pula pengaruhnya terhadap status gizi masyarakat. FAO yang telah banyak mengadakan penelitian menemukan kenyataan bahwa hubungan antara berbagai macam faktor yang mempengaruhi status gizi sangat kompleks, namun efek dari masing-masing faktor tersebut tidaklah sama untuk setiap masyarakat. Golongan miskin misalnya, memang merupakan golongan yang paling berat menderita kekurangan

pangan dan gizi, karena memang tidak tersedianya bahan pangan secara cukup bagi mereka. Namun demikian ditemukan pula berbagai faktor yang mempengaruhi status gizi, antara lain besarnya jumlah anggota keluarga, status perkawinan, perceraian, umur ibu waktu melahirkan, ketersediaan lahan, jangkauan terhadap pelayanan sosial, biologis, kebudayaan dan lingkungan.

Telah banyak diketahui bahwa pendapatan merupakan faktor yang paling menentukan terhadap kualitas makanan masyarakat. Engel's (dalam Suhardjo, 1989) misalnya, yang telah melakukan penelitian secara empiris mengenai perubahan pendapatan terhadap pola konsumsi rumah tangga menemukan kenyataan bahwa pengaruhnya tidaklah sama untuk tiap masyarakat. Ternyata ditemukan pula kenyataan bahwa faktor individu, makanan dan lingkungan merupakan berbagai macam faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan seseorang. Jerume, dkk. (Jerume, dkk) mempunyai pendapat yang hampir sama, bahwa lingkungan fisik dan sosial mempunyai pengaruh yang cukup besar terhadap perilaku makan manusia. Lingkungan sosial, seperti bagaimana manusia memperoleh dan menyediakan makanan (organisasi sosial) dan lingkungan fisik antara lain teknologi yang dipergunakan manusia untuk mempersiapkan hidangan makan. Dengan demikian faktor-faktor tersebut sangat berpengaruh terhadap struktur ekonomi dan kebijakan yang berhubungan dengan distribusi pangan.

Wenkam (dalam Suhardjo, 1989) menemukan sebuah model mengenai berbagai macam faktor yang berpengaruh terhadap kebiasaan makan, yaitu faktor ketersediaan fisik dan budaya yang meliputi produksi, pengawetan, distribusi, persiapan, peralatan, status sosial, peranan sosial/upacara, etika dan pembagian tugas. Disamping itu masih terdapat berbagai macam model yang menjelaskan bagaimana pengaruh dari berbagai macam faktor terhadap kebiasaan makan seseorang. Sanjur dan Scoma (1977), menyarankan penggunaan suatu pendekatan multidimensional untuk menerangkan pola makan penduduk, dimana komponen konsumsi pangan, preferensi pangan, ideologi dan sosial budaya merupakan faktor-faktor yang berpengaruh. Burk (1969) mempelajari pola makan dengan menggunakan model analisa perilaku konsumsi pangan anak-anak, dan Lewin menggunakan pendekatan dengan teori alur. Nilai dasar yang menentukan masuknya makanan ke dalam suatu rumah tangga adalah rasa, nilai sosial, manfaat bagi kesehatan dan harga.

Dari berbagai hasil penelitian menunjukkan (Pudjiwati Sajogyo, 1983; Endang, 1986) bahwa wanita mempunyai peranan yang utama untuk mempersiapkan hidangan makan. Namun terjadi kecenderungan bahwa pria pun sudah mulai terlibat di dalamnya. Dalam hal pengambilan keputusan (White dan Endang, 1980), wanita pula yang mempunyai peranan penting untuk menentukan menu makanan. Akan tetapi dalam hal tertentu, misalnya pembelian makanan yang mempunyai nilai tinggi, ternyata seringkali pria memegang keputusan yang cukup besar. Disamping itu ternyata bahwa status sosial ekonomi cukup berpengaruh terhadap pola pengambilan keputusan di dalam menentukan makanan yang dimakan oleh suatu rumah tangga. Terjadi kecenderungan bahwa pada lapisan rumah tangga yang cukup maju, pria mempunyai peran yang cukup penting di dalam memutuskan jenis makanan yang dimakan. Hal ini lebih nyata lagi apabila lokasi pasar cukup jauh, seringkali pada hari-hari pasaran suami/pria lah yang belanja untuk membeli makanan bagi keluarga.

Lingkungan ternyata cukup berpengaruh terhadap pola hidangan keluarga. Misalnya pada musim-musim paceklik tidak jarang suatu rumah tangga hanya mampu menghidangkan makan satu kali dalam sehari, dengan menu gizi yang sangat rendah. Demikian pula halnya dengan geografi

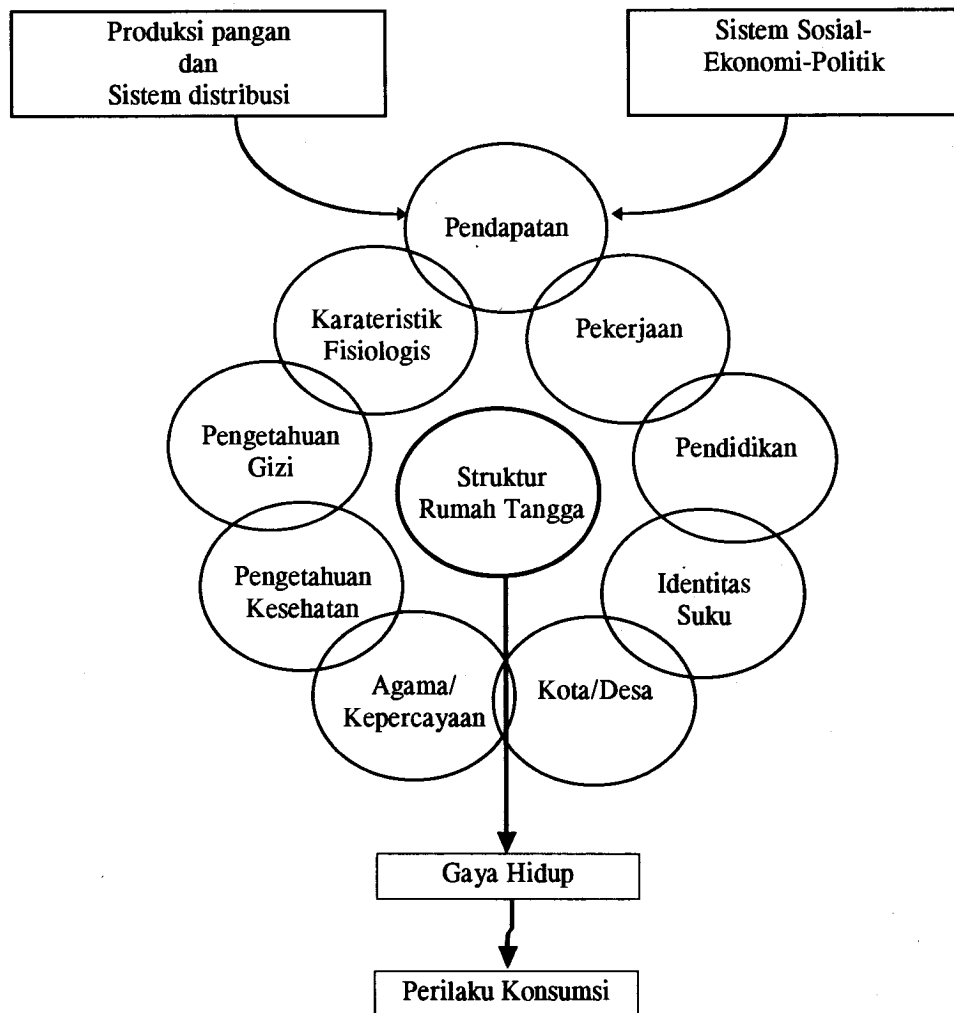
ternyata sangat menentukan pola hidangan makanan keluarga. Di daerah yang sangat terpencil misalnya, pola hidangan makan sangat kekurangan sayuran dan hanya sering diisi dengan ikan asin dan sambal karena tidak tersedianya bahan pangan yang bergizi di daerah tersebut. Seringkali penilaian masyarakat terhadap makanan berbeda antara yang satu dengan yang lain. Tidak jarang suatu makanan tidak pernah tersedia dalam pola hidangan makan suatu rumah tangga, karena dianggap mempunyai nilai ekonomis yang cukup tinggi. Daging dan telur misalnya, hanya dimakan pada hari-hari tertentu oleh sebagian besar penduduk pedesaan. Selain itu terdapat suatu kepercayaan yang tidak menghalalkan suatu jenis makanan untuk dimakan oleh suatu rumah tangga. Aspek budaya lain yang menentukan tidak terpenuhinya makanan yang cukup bergizi untuk dimakan adalah suatu ajaran agama atau kepercayaan untuk melakukan tindakan prihatin dalam hidup. Pandangan di atas ternyata masih cukup banyak dianut oleh penduduk di beberapa bagian di dunia, yang cukup melekat erat dalam kebudayaan mereka.

Gaya hidup suatu masyarakat dipengaruhi oleh berbagai variabel yang terjadi di dalam keluarga atau rumah tangga. Berbagai faktor itu saling berkaitan dan berpengaruh terhadap perilaku individu, antara lain perilaku dalam konsumsi pangan. Beberapa variabel yang kuat dalam peramalan kesehatan dan perilaku makan dalam rumah tangga, antara lain meliputi unsur-unsur pekerjaan kepala keluarga, jumlah anak, pendidikan dan sebagainya. Kemampuan untuk mengambil keputusan, juga dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal, misalnya tipe masyarakat dan pendapatan, dimana antara rumah tangga yang satu dengan yang lain berbeda dalam identitas dan nilai-nilainya (Pelto, 1989). Meskipun demikian masih terdapat kesamaan cara hidup yang berhubungan dengan kebiasaan makan dan perilaku kesehatan, seperti digambarkan dalam Gambar 1. Oleh karena itu diperlukan pesan-pesan pembangunan yang tidak terlalu berlawanan dengan budaya yang ada, atau diperlukan tindakan persuasif melalui jalur-jalur komunikasi yang dapat menentukan keberhasilannya.

Masalah kurang gizi ternyata memang sangat erat kaitannya dengan masalah kemiskinan. Dan kemiskinan itu sendiri dapat terjadi karena berbagai macam sebab, yaitu kemiskinan yang bersifat alamiah dan kemiskinan yang bersifat struktural. Untuk menolong mereka yang dalam keadaan miskin antara lain dapat dilakukan dengan cara membekali mereka dengan meningkatkan pendidikan dan keterampilan. Selain itu perlu diusahakan agar supaya kelompok yang miskin itu dapat lebih menjangkau sumber kredit yang ada. Usaha yang perlu mendapatkan pemikiran adalah bagaimana memotivasi golongan kurang mampu itu untuk dapat bergerak dalam kelompok-kelompok kecil, dengan mendapatkan dukungan sepenuhnya dari pihak-pihak yang mempunyai kekuasaan dan wewenang (Endang, 1979). Bila dihubungkan dengan penyampaian inovasi untuk memperbaiki kehidupan masyarakat, kelompok-kelompok kecil itu merupakan suatu wadah yang relatif cepat dapat memotivasi anggota kelompoknya untuk bertindak sesuai dengan tujuan yang telah mendapat tujuan bersama dalam kelompok tersebut. Di dalam kelompok yang kecil, terlebih-lebih di masyarakat pedesaan salah satu anggota kelompok akan merasa malu apabila tidak berperilaku hampir sama dengan anggota yang lain dalam kelompoknya.

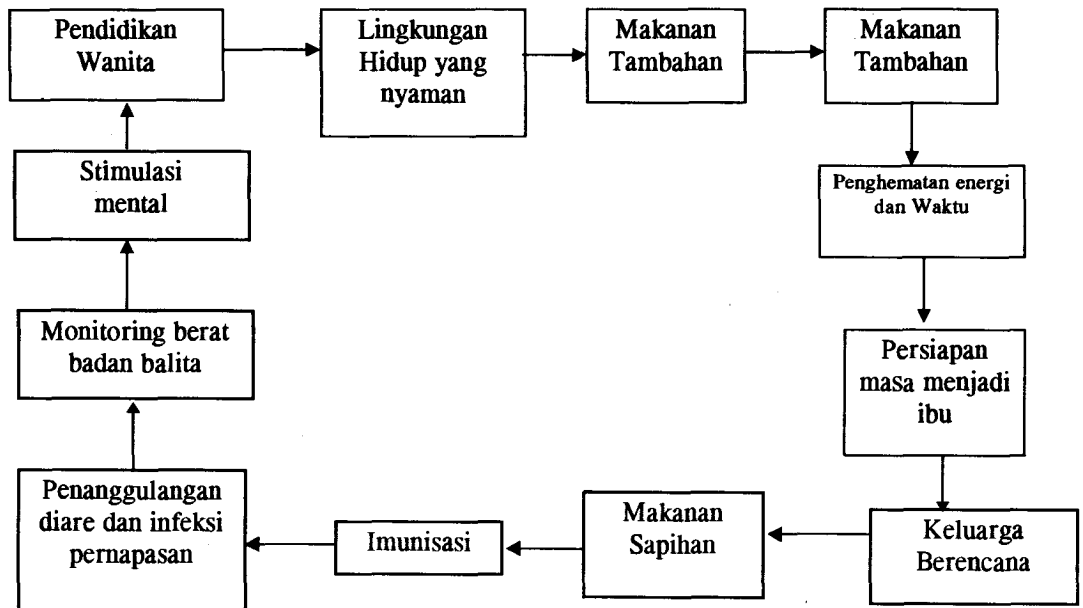
Dalam hubungannya dengan masalah gizi dan kemiskinan, KEP (Kurang Energi Protein) dan KKP (Kurang Kalori Protein) merupakan salah satu indikator yang dapat dipakai. Kekurangan Energi dan Kalori Protein itu dapat menyebabkan terhambatnya perkembangan mental, fisik, kurang konsentrasi belajar, lesu bekerja dan pada akhirnya akan menyebabkan timbulnya masalah

kemiskinan. Penyebab KKP dan KEP sangat kompleks, mencakup faktor ketidak-seimbangan antara produksi bahan makanan dan laju pertumbuhan penduduk, distribusi yang tidak merata diantara masyarakat yang berbeda-beda keadaan sosial ekonominya. Selain itu faktor kemiskinan, ketidaktahuan dan ketidak-seimbangan pembagian makanan dalam keluarga dan penyakit infeksi adalah faktor-faktor penyebab lainnya (Suharjo, 1989). Untuk menanggulangi masalah ini, di Indonesia telah dilakukan program perbaikan gizi keluarga (UPGK) yang dimulai pada tahun 1963 di Jawa Tengah, kemudian pada tahun 1972 diperluas mencakup delapan propinsi yaitu Sumatera Utara, Sumatera Selatan, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Bali dan Nusa Tenggara Barat. Tujuan pokok program UPGK mencakup tiga kegiatan yaitu partisipasi dan pemerataan program, perubahan tingkah laku yang mendukung perbaikan gizi, dan perbaikan gizi anak yang berumur di bawah tiga tahun.



Gambar 1. Model Perilaku Konsumsi Pangan (Pelto, 1980)

Untuk menanggulangi KEP dan KKP yang penyebabnya merupakan lingkaran yang sulit terpecahkan, dimana penyebabnya ternyata tidak hanya disebabkan pada masalah kesehatan namun lebih disebabkan oleh masalah sosial ekonomi, maka salah satu pendekatan untuk mengatasi masalah tersebut dapat dilihat pada Gambar 2 berikut.



Gambar 2. Strategi dalam mendapatkan anak sehat, dengan penyebab utama faktor kemiskinan (PBB).

Sumber : Sosio-Budaya Gizi (Suharjo, 1989).

Usaha mengatasi masalah KEP dan KKP memerlukan dua bentuk penanganan, yaitu penyembuhan langsung kepada penderita, dan yang kedua adalah melalui penanganan untuk memecahkan masalah siklus penyebabnya, terutama siklus kehidupan ibu dan anak. Bagi lapisan rumah tangga miskin/kurang mampu salah satu usaha adalah meningkatkan pendapatan mereka, yang berarti pengadaan lapangan kerja bagi bapak/suami maupun ibu/istri. Masalah peningkatan pendapatan itu berdasarkan suatu teori yang mengemukakan beberapa asumsi yaitu :

- (1) Peningkatan pendapatan per kapita pada tingkat nasional berarti peningkatan pendapatan, yang apabila terjangkau oleh golongan kurang mampu dapat mempengaruhi perubahan gizi secara nyata.
- (2) Peningkatan pendapatan per kapita bagi golongan kurang mampu berarti peningkatan jumlah pengeluaran untuk pangan.
- (3) Peningkatan pengeluaran untuk pangan pada golongan kurang mampu berarti perbaikan gizi keluarga.
- (4) Perbaikan gizi keluarga berarti perbaikan gizi anggota golongan rawan.

Sajogyo (Pudjiwati Sajogyo, 1985) mengemukakan bahwa di pedesaan Jawa dimana sebagian besar penduduk Indonesia bertempat tinggal, proses pemerataan yang memungkinkan lapisan bawah/kurang mampu memperoleh kemajuan, sampai dengan tahun 1980, masih terpaksa dinilai lamban, dibandingkan dengan proses serupa di kota. Laju penurunan persentase golongan miskin setahun hanya 1,20 persen di pedesaan dibanding dengan 1,97 persen di kota. Padahal garis kemiskinan itu adalah garis "nyaris cukup pangan". Pada tahun 1982 di pedesaan masih ada kurang lebih 25 persen penduduk ditaksir kurang pangan, biarpun pendapatan nasional sudah lebih dari US \$ 500 per orang setahun (rata-rata). Lapisan buruh tani yang tergolong paling banyak terkena "kurang pangan", padahal justru mereka yang memerlukan pangan cukup untuk dapat bekerja keras, agar supaya dapat memenuhi kebutuhan hidup seluruh anggota rumah tangganya.

Peningkatan kesejahteraan masyarakat dapat dilihat berdasarkan penurunan persentase pengeluaran untuk makanan dari keseluruhan pengeluaran rumah tangga. Ternyata bahwa total pengeluaran untuk makana bagi penduduk di Indonesia secara umum menurun dari 70,8 persen pada tahun 1970, menjadi 55,7 persen pada tahun 1990. Meskipun demikian bagi penduduk di daerah pedesaan pengeluaran untuk makan lebih tinggi bila dibandingkan dengan penduduk yang hidup di daerah perkotaan. Berdasarkan data Susenas, konsumsi energi penduduk Indonesia per orang per hari telah mengalami peningkatan dari 1794 Kcals pada tahun 1980 menjadi 1901 Kcals pada tahun 1990. Meskipun demikian tetap masih di bawah kecukupan standard energi yang dibutuhkan oleh penduduk Indonesia yaitu 2150 Kcals per orang per hari (Suhardjo, 1994).

STRATEGI PENINGKATAN SADAR PANGAN DAN GIZI

Perencanaan peningkatan sadar pangan dan gizi yang merupakan salah satu dari program pembangunan memerlukan pemikiran yang cukup matang. Pembangunan masyarakat berbeda antara daerah yang satu dengan yang lain baik dalam hal proses perubahannya, metoda dan program yang dilakukan. Pembangunan masyarakat pada dasarnya adalah pembangunan pola sikap dan perilaku melalui berbagai macam cara, antara lain dengan cara pendidikan, dan perubahan berbagai macam kebijaksanaan baik dalam lembaga formal maupun non formal. Dengan demikian pembangunan masyarakat adalah merubah bentuk dan fungsi sosial suatu sistem sosial (Long H.B., dkk., 1973). Keikutsertaan masyarakat dalam perencanaan maupun pelaksanaan pembangunan merupakan suatu hal yang sangat penting. Dalam hal ini tidak hanya dalam pelaksanaannya saja, namun perlu dilihat sampai sejauh mana masyarakat dapat ikut memanfaatkan berbagai macam fasilitas yang ada, seperti fasilitas kesehatan, sekolah, irigasi dan kesempatan untuk menikmati hasil pembangunan lainnya (Lippitt, 1958).

Proses perubahan sosial suatu masyarakat terdiri dari serangkaian tahap yang berurutan yaitu invensi, dimana suatu inovasi atau ide-ide baru diciptakan dan dikembangkan; difusi, dimana ide-ide baru itu dikomunikasikan ke dalam suatu sistem sosial dan konsekwensi, yaitu perubahan-perubahan yang terjadi dalam sistem sosial sebagai akibat pengadopsian atau penolakan inovasi. Jadi perubahan sosial adalah akibat dari suatu komunikasi sosial yang menyebabkan terjadinya perubahan struktur masyarakat dan fungsinya (Rogers, dan Shoemaker, 1962). Dari beberapa hasil penelitian

menunjukkan bahwa norma, status sosial dan hirarki dari suatu sistem sosial merupakan suatu faktor penting dalam penerimaan suatu inovasi. Pada umumnya masyarakat akan ikut berpartisipasi dalam suatu program pembangunan apabila mereka mendapatkan manfaat/keuntungan dari program tersebut. Semakin besar keuntungan yang akan mereka peroleh semakin besar pula tingkat partisipasinya (Duseeldorp, 1981). Ketidakberhasilan suatu program pembangunan seringkali disebabkan karena baik para perencanaan maupun pelaksanaan pembangunan kurang begitu menguasai prinsip-prinsip perencanaan pembangunan itu sendiri. Bahkan seringkali terjadi suatu manipulasi terhadap pembangunan yang justru merupakan suatu tindakan yang sangat tidak efektif.

David Horrison (Horrison, 1990) dalam bukunya *"The Sociology of Modernization and Development"* mengemukakan bahwa sangatlah menarik ada pendapat diantara para ahli modernisasi dahulu (in the past) yang cenderung menyamakan konsepsi modernisasi dan pembangunan. Mereka tidak seluruhnya memfokuskan dirinya pada penelaahan masyarakat yang sedang berkembang, sehingga berdasarkan asumsi bahwa apa yang terjadi di negara maju dapat pula terjadi di negara yang sedang berkembang, berkat adanya bantuan modal, teknologi, keahlian dan "rationality". Padahal ada faktor yang tidak dialami oleh masyarakat yang sudah berkembang itu, yang justru merupakan hal yang sangat penting yaitu kebudayaan (culture). Hal ini telah dialami oleh sebuah lembaga kesehatan di Peru, yang tidak berhasil mengadakan pembaharuan di suatu desa Los Molinos, karena para pelaksana pembaharuan itu tidak memahami kebudayaan yang ada (Rogers, 1981). Demikian pula halnya di Indonesia yang terdiri dari berbagai macam suku bangsa yang berbeda-beda kebudayaannya, memerlukan kebijaksanaan pembangunan yang berbeda pula antara yang satu dengan yang lain. Sebagai contoh pembangunan rumah bertingkat di kawasan Jakarta ternyata tidak diterima oleh ibu-ibu rumah tangga karena justru akan memberatkan beban kerjanya termasuk menyiapkan makan keluarga. Oleh karena itu agar supaya dapat merencanakan suatu pembangunan yang dapat dirasakan dan diterima oleh sasaran pembangunan yang dapat dirasakan dan diterima oleh sasaran pembangunan, maka harus dapat mengenal dengan baik kebudayaan mereka. Demikian pula halnya dengan masalah peningkatan sadar pangan dan gizi, perlu terlebih dahulu mengenal kebudayaan masyarakat Indonesia yang berbeda-beda, dimana faktor yang satu dengan yang lain tidak sama intensitas pengaruhnya. Berhasil tidaknya suatu pembangunan dapat dilihat dengan cara analisa "struktur fungsional" sehingga dapat dengan jelas diketahui perubahan struktur dan fungsi lembaga yang terjadi dengan adanya program pembangunan yang selama ini telah dilakukan. Para ahli pembangunan yang menganut teori "neo-evolusionis" mampu untuk menyajikan tipologi mengenai ciri-ciri struktural terpenting dari berbagai kehidupan bersama pada jenjang-jenjang yang berbeda-beda dalam evolusi umum dari masyarakat. Perubahan sosial (secara revolusioner) berlangsung karena adanya "difusi kultural".

PELEMBAGAAN PERILAKU PANGAN DAN GIZI

Suatu perencanaan pembangunan yang baik pada umumnya melalui tahapan kegiatan penentuan tujuan dan target, inventarisasi masalah, persiapan perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Perubahan sosial dimulai dengan pengajuan/penyampaian ide kepada masyarakat.

Program peningkatan sadar pangan dan gizi seperti telah dikemukakan sudah dimulai sejak tahun 1962. Namun demikian ternyata belum dapat memenuhi sasarannya dengan tepat. Hal ini berarti masih terdapat beberapa faktor yang menghambat di dalam pelaksanaannya. Suatu ide pembangunan akan dapat diterima oleh masyarakat apabila dianggap menguntungkan dan tidak bertentangan dengan pola budaya mereka. Untuk dapat memenuhi sasarannya dengan tepat, maka diperlukan suatu cara penyampaian yang sesuai dengan prinsip-prinsip ilmu komunikasi. Dalam hal ini perlu dipikirkan mengenai sumber perubahan, pesan pembangunan, saluran komunikasi dan sasaran pembangunan. Dengan lain kata diperlukan suatu persiapan baik yang berupa perangkat keras atau "hardware" dan perangkat lunaknya atau "software". Perangkat keras dalam hal ini adalah teknik-teknik pelaksanaan dan perangkat lunak adalah pesan-pesan apa yang akan disampaikan.

Proses perubahan dalam masyarakat dapat dilakukan pada tingkat mikro (individu) yaitu dengan melakukan training dan sosialisasi sejak dini, pada tingkat menengah (grup/kelompok) dengan melakukan perubahan norma dan administratif, dan pada tingkat makro (masyarakat) dengan memberikan inovasi baik yang berupa teknologi atau cara-cara baru (Zaltman dan Duncan, 1977). Salah satu faktor yang sangat menghambat perubahan sosial masyarakat adalah nilai dan kepercayaan masyarakat. Dalam hal ini para petugas pembangunan harus sangat kreatif untuk menemukan jalan agar dapat mengubahnya, misalnya melalui para pemuka masyarakat setempat. Semakin susah masyarakat setempat untuk berubah tingkat persuasif perlu semakin ditingkatkan.

Tujuan peningkatan sadar pangan dan gizi yang utama adalah merubah perilaku masyarakat agar mempunyai pola makan yang sesuai dengan prinsip-prinsip ilmu gizi, yaitu empat sehat lima sempurna. Meskipun pesan tersebut sudah jelas yaitu akan dipenuhi kriteria makan empat sehat lima sempurna, namun demikian di dalam pesan pembangunan seperti itu sudah pasti akan dimengerti dan dipahami dengan mudah oleh mereka yang mempunyai pendidikan dan pendapatan yang relatif tinggi. Bagi mereka yang mempunyai pendidikan dan pendapatan relatif rendah, dan banyak faktor yang lain menyebabkan golongan ini tidak dapat berperilaku makan sesuai dengan prinsip-prinsip ilmu gizi. Meskipun demikian tidak jarang pula pada masyarakat yang berpendidikan dan berpendapatan tinggi, mempunyai kebiasaan makan yang menyalahi prinsip-prinsip ilmu gizi. Oleh karena itu, untuk menyampaikan pesan pembangunan mengenai Sadar Pangan dan Gizi, diperlukan langkah-langkah sebagai berikut :

- (1) Menyadarkan masyarakat mengenai pentingnya makanan yang bergizi. Pesan pembangunan yang sudah dipahami oleh para perencana di tingkat pusat perlu diterjemahkan kembali secara sederhana kepada masyarakat. Seperti diketahui bahwa masyarakat Indonesia terlebih-lebih yang tinggal di pedesaan rata-rata masih berpendidikan rendah. Dengan demikian dapat lebih dikenal dan dipahami oleh mereka apa arti dari pesan pembangunan itu. Pada tahap ini dapat dipakai saluran komunikasi yang berbentuk radio, surat-kabar maupun televisi. Namun demikian daya tangkap masyarakat terhadap pesan pembangunan itupun berbeda pula. Oleh karena itu diperlukan suatu diskusi secara informal, dalam kelompok kecil untuk dapat lebih menjelaskan pesan pembangunan itu. Kegiatan ini dapat dipelopori oleh seorang kader gizi, yang dapat berasal dari dalam sistim itu sendiri maupun dari luar sistim. Dengan demikian ide yang jelas dapat ditangkap dan lebih diresapi oleh masyarakat. Saluran komunikasi yang dapat

digunakan dalam tahap ini pula, adalah demonstrasi secara nyata mengenai pengaruh kekurangan gizi pada kehidupan manusia. Dengan melihat secara nyata, masyarakat akan dapat menilai dan menimbang kegunaannya, dan selanjutnya untuk dapat diterapkan dalam kehidupannya. Dalam tahap menyadarkan masyarakat ini dapat pula dilakukan secara persuasif dan psikologis oleh seseorang yang mempunyai kemampuan khusus atau disebut "generalist" (yang mempunyai kemampuan untuk memotivasi masyarakat dalam berbagai bidang pembangunan). Seorang camat atau pemuka masyarakat dapat berperan dalam tahap ini (Lippitt, 1958).

- (2) Setelah masyarakat menyadari dengan sepenuhnya akan kepentingan makanan bergizi, maka diperlukan lebih lanjut mengenai berbagai macam informasi untuk dapat menerapkannya dalam kehidupan mereka. Di sinilah peranan kader-kader gizi spesialis menjadi sangat penting dan berbagai sarana dan informasi yang lengkap. Kesadaran yang telah ada akan menjadi hilang apabila tidak didapatkan informasi yang secara kontinyu dilakukan. Selain itu peranan pemuka agama dan pemimpin-pemimpin non formal lainnya yang mempunyai wibawa dapat digunakan. Masyarakat pedesaan akan lebih percaya kepada informasi yang dibawa oleh orang yang berasal dari daerah mereka yang dianggap mempunyai kepandaian lebih. Disamping itu apabila ditemukan berbagai kesulitan yang dihadapi dapat dihubungkan dengan pihak-pihak yang lebih menguasai bidangnya, misalnya bidan, perawat maupun perangkat setempat.
- (3) Dalam menyampaikan pesan-pesan pembangunan itupun perlu mengenal sasarannya dengan tepat. Seperti diketahui untuk menyampaikan pesan sadar pangan dan gizi ini dapat dilakukan melalui dua jalur, yaitu jalur sekolah dan jalur masyarakat. Peranan seorang guru di dalam jalur sekolah sangat penting, terlebih-lebih bila dapat dimulai pada usia dini, yaitu pada tingkat sekolah taman kanak-kanak. Akan lebih baik apabila pesan tersebut dimasukkan sebagai mata pelajaran maupun dalam praktek, yaitu pesan untuk membawa bekal makanan yang sesuai dengan prinsip ilmu gizi. Penyampaian pesan melalui jalur masyarakat, perlu mengetahui susunan/struktur masyarakat itu secara baik. Di dalam masyarakat terdapat kelompok-kelompok yang disebut "change force", "resisten force" dan "indeference force". Kelompok yang perlu digarap terlebih dahulu adalah kelompok change force, karena mereka dengan cepat akan menyerap suatu iden baru. Pada umumnya mereka lebih terbuka dengan segala macam informasi yang dapat merubah kehidupannya. Sedang kedua kelompok lainnya tidak perlu dimusuhi, namun intensitas penyuluhan kepada orang yang menaruh minat perlu dipertinggi, sehingga akan dapat melawan pengaruh kelompok yang kurang menyetujui (Rogers & Schoemaker, 1981).
- (4) Setelah dicapai suatu keadaan di mana masyarakat sudah mulai mau menerapkan gerakan sadar pangan dan gizi, keadaan ini perlu distabilkan atau dilembagakan secara permanen. Caranya adalah dengan memberikan "reward" atau imbalan, baik yang berupa material maupun non material bagi mereka yang telah melaksanakan dengan baik. Selain itu dapat pula diciptakan suatu norma yang akan dipatuhi oleh seluruh anggota masyarakat, yang seringkali diberikan suatu sanksi sosial bagi mereka yang tidak melaksanakannya. Peranan seorang generalis dalam

tahap ini masih diperlukan, yaitu untuk memotivasi masyarakat lebih lanjut guna mencapai kehidupan yang lebih baik.

- (5) Gerakan sadar pangan dan gizi itu meskipun sudah merupakan suatu program tingkat pusat, namun di dalam pelaksanaannya di tingkat regional dan lokal, perlu disesuaikan lagi dengan keadaan daerahnya. Dalam hal ini partisipasi masyarakat daerah dalam perencanaan pembangunan menjadi sangat penting, sehingga mereka merasa memiliki program tersebut. Program pembangunan yang sudah berbentuk paket dan kurang fleksibel dalam pelaksanaannya, akan mematikan kreatifitas masyarakat dan akan mengurangi partisipasinya.
- (6) Sasaran akhir dari gerakan sadar pangan dan gizi adalah rumah tangga di pedesaan dengan semua anggotanya. Seperti diketahui bahwa peranan ibu rumah tangga dalam penyediaan hidangan pangan sangat penting. Oleh karena itu sasaran utama program sadar pangan dan gizi adalah ibu-ibu rumah tangga. Namun demikian tidaklah berarti bahwa suami, anak-anak, nenek, dan anggota rumah tangga lainnya tidak berperan, karena seringkali justru mempunyai peranan yang cukup besar terhadap masuknya bahan pangan dalam rumah tangga. Oleh karena itu tidaklah keliru apabila kepada mereka pun perlu diberikan pula pengetahuan mengenai pentingnya makanan yang bergizi, baik melalui jalur pendidikan formal maupun non formal (Vitayala, 1989; White & Endang, 1980).
- (7) Di dalam penyampaian pesan-pesan pembangunan sebaiknya dihindari pembentukan kelompok-kelompok baru di dalam masyarakat, terutama apabila di dalam masyarakat itu telah terdapat suatu lembaga lokal yang dapat dimanfaatkan sebagai saluran komunikasi, misalnya kelompok arisan, parelek, keagamaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perubahan atau pembentukan suatu kelompok baru, dengan tidak mengikutsertakan peranan anggota dalam proses pembentukannya akan mengurangi partisipasi mereka (White dan Endang, 1980). Selain itu bagi lapisan rumah tangga yang kurang mampu, perlu diusahakan berbagai peluang agar mereka berani dan dapat memanfaatkan program pembangunan yang ada.

KESIMPULAN

Kebutuhan pangan pada Repelita VI ternyata masih harus ditingkatkan, agar dapat memenuhi kecukupan dan mutu gizi yang lebih baik. Hal ini antara lain disebabkan karena meskipun telah terjadi peningkatan kesejahteraan masyarakat, namun kecukupan standard energi yang dibutuhkan oleh penduduk indonesia masih relatif rendah terlebih-lebih bagi penduduk di daerah pedesaan.

Terdapat berbagai faktor yang menyebabkan terjadinya kekurangan gizi pada masyarakat, antara lain kemiskinan dan perilaku pangan dan gizi. Untuk menangani masalah tersebut diperlukan penanganan yang berbeda. Kemiskinan yang disebabkan oleh faktor alamiah lebih banyak

memerlukan penanganan teknologis, sedang kemiskinan struktural memerlukan perombakan struktur masyarakat secara keseluruhan.

Dalam hal gerakan sadar pangan dan gizi diperlukan penanganan untuk mengubah perilaku masyarakat mulai dari pengadaan atau produksi pangan sampai dengan proses konsumsi makanan, dan berbagai faktor yang berpengaruh terhadap kebiasaan makan. Gerakan sadar pangan dan gizi yang merupakan salah satu program pembangunan dapat dilakukan melalui jalur sekolah yang memberikan sosialisasi pangan sejak dini, dan jalur masyarakat. Proses perubahan perilaku pangan dan gizi masyarakat dapat dilakukan pada tingkat mikro (individu), menengah (grup/kelompok) dan makro yaitu masyarakat secara keseluruhan dengan mengenalkan teknologi dan cara-cara perilaku pangan yang baru. Proses pelebagaan pangan dan gizi dapat dilakukan dengan menggunakan langkah-langkah berikut :

- (1) Dalam rangka meningkatkan sadar pangan dan gizi, program empat sehat lima sempurna perlu diterjemahkan kembali oleh pemimpin/kader-kader gizi di tingkat lokal sehingga dapat lebih dikenal dan dimengerti oleh masyarakat.
- (2) Kader gizi yang ada sebaiknya berasal dari dalam sistem yang ada. Mereka perlu dibekali dengan berbagai macam pengetahuan dan keterampilan, sehingga dapat merupakan sumber informasi yang utama bagi anggota masyarakat di sekitarnya. Untuk dapat lebih memotivasi masyarakat, kegiatan dalam kelompok-kelompok kecil akan lebih efektif, di mana dalam kelompok yang kecil itu baik mereka yang berasal dari lapisan mampu maupun kurang mampu dapat ikut berperan serta. Perlu ditingkatkan suatu usaha yang dapat lebih memberikan peluang bagi golongan kurang mampu, untuk dapat ikut merasakan manfaat program-program pembangunan yang ada. Hal ini disebabkan karena merekalah yang sebenarnya sebagai sasaran pembangunan yang utama.
- (3) Ibu rumah tangga merupakan sasaran utama dalam rangka kegiatan akhir sadar pangan dan gizi, karena mereka adalah pelaku utama dan "gate keeper" dalam hal masuknya bahan pangan ke dalam rumah tangga. Namun demikian penyuluhan/pendidikan bagi anggota rumah tangga yang lain, seperti suami, anak-anak, nenek/kakek, ataupun anggota kerabat yang lain perlu juga mendapatkan perhatian.
- (4) Perlu dilakukan suatu pelebagaan terhadap program pembangunan yang dilakukan dengan cara memberikan "reward" atau pembentukan norma standard yang disetujui dan dilegitimisasikan oleh anggota masyarakat secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim, 1989. Widyakarya Pangan dan Gizi. Jakarta, 1 - 3 Juni 1989. Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.
- Anonim, 1990. Pedoman KIE UPGK. Direktorat Jenderal Pembinaan Kesehatan Masyarakat. Departemen Kesehatan RI.
- Ariani, Mewa, Hidayat Syarif dan Clara M. Kusharto, 1995. Perencanaan Kebutuhan Pangan pada Repelita VI di Tiga Propinsi di Indonesia (Penerapan Pedoman Pola Pangan Harapan). Forum Penelitian Agro Ekonomi. Pusat Penelitian Sosial Ekonomi Pertanian. Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian Departemen Pertanian. FAB. Vol.13 No.1, Juli 1995.
- Dusseldorp, D.B.W.N., 1981. Participation in Planned Development Influenced by Government of Developing Countries At Look Level in Rural Areas. Essays in Rural Sociology in Honour of R.A.J. van Lief. Department of Rural Sociology in The Tropica and Subtropica. Agricultural University. Wageningen, The Netherlands.
- Everett, Rogers, M. dan Schoemaker F. Floyd, 1981. Communication of Innovation. Disarikan oleh Hanafi Abdillah dalam Memasyarakatkan Ide-Ide Baru. Usaha Nasional Surabaya, Indonesia.
- Hastuti, Endang Lestari, 1986. Penyediaan dan Penggunaan Bahan Bakar, Pola Pekerjaan Wanita dan Pola Konsumsi Keluarga. Studi Kasus di Desa Sukaambit Kabupaten Sumedang, Jawa Barat. Tesis, Fakultas Pascasarjana Institut Pertanian Bogor.
- Hastuti, Endang Lestari dan Benjamin N.F. White. 1979. Bentuk-bentuk Kerjasama Ekonomi Skala Kecil di Enam Desa Contoh di Daerah Aliran Sungai Cimanuk, Jawa Barat. Agro-Economic Survey. Rural Dynamic Study. Bogor, Indonesia.
- Harrison, David, 1988. The Sociology of Modernization and Development. University of Sosek. London Univesity. Boston, Sydney, Wallington.
- Hubeis, Aida Vitayala Sjaffri, 1989. Model Penyuluhan Gizi Dalam Masyarakat. Dalam Widyakarya Pangan dan Gizi. Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.
- Jerome. Norce, W.Ed., Kandel. Randy F.Ed., Pelto. Gretel H.Ed. Nutritional Anthropology. Contemporary Approaches to Diet Culture. Redgrave Publishing Company.
- Levin, K., 1943. Forces Behind Food Habit and Methods of Change, in : The Problem of Changing Food Habit. NAS-NRC Pub.108. US Government Printing Office, Washington, DC.
- Long, H.B., Robert C. Anderson and Jon A. Blubaugh, 1973. Approaches to Community Development. National University Extension Association. The American College Testing Program.

- Lund, L.A. and M.C. Burk, 1969. A Multidisciplinary Analysis of Children's Food Consumption. Agric. Exp. St. Mon. Univ. of Minnesota.
- Pellett, Peter L., 1986. The Determinants of Nutritional Status. FAO and The Institute of Nutrition. Egyp. Cairo.
- Pelto, G.H. 1981. Anthropological Contributions to Nutrition Education Research. J.of.Nutr.Education, No.13.
- Ronald Lippitt, Waston Jeanne, Westley Bruce, 1958. The Dynamic of Plannet Change. A Comparative Study of Principles and Techniques.
- Sajogyo, Pudjiwati, 1985. Sosiologi Pembangunan. Fakultas Pascasarjana IKIP Jakarta bekerjasama dengan Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional, Jakarta.
- Sajogyo, Pudjiwati dan Endang Lestari Hastuti, 1988. Pengambilan Keputusan Dalam Menentukan Pola Makanan Keluarga. Dalam Widyakarya Pangan dan Gizi. Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.
- Suharjo, 1989. Sosio Budaya Gizi. Departemen Pertanian dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi. Institut Pertanian Bogor.
- Sanjur, D. and A. Scoma, 1971. Food Habit of Low Income Children in Northern New York. J.of Nutr. Education. 2 : 85.
- Suhardjo, 1989. Perencanaan Pangan dan Gizi. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi. Institut Pertanian Bogor.
- Suhardjo, 1994. Trend of Food Consumption versus Desirable Dietary Pattern. Indonesian Food Journal. No.9. Vol.V. 1994. Food Information Centre, Jakarta.
- Suryana Achmad dan Faisal Kasryno, 1989. Proporsi dan Ciri Rumah Tangga Defisit Energi. Dalam Widyakarya Pangan dan Gizi. Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.
- Warsilah, Henny, 1989. Sikap dan Perilaku Sosial Budaya Suku Banjar di Kalimantan Selatan Dalam Rangka Pemenuhan Konsumsi Pangan dan Gizi Keluarga. Widyakarya Pangan dan Gizi. Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.
- White, Benjamin dan Endang Lestari Hastuti, 1980. Pengaruh Pria dan Wanita dalam Kegiatan Rumah Tangga dan Masyarakat di Dua Desa di Jawa Barat. Agro Economic Survey, Rural Dynamic Study, Bogor, Indonesia.
- Zaltman, Gerald dan Robert Duncan, 1977. Strategies for Planned Change. A Wiley-Interscience Publication. John Wiley & Sons, New York. Chichester. Brisbane. Toronto.